

FECHA:

ESTIMADOS PADRES DE FAMILIA:

El Departamento de Servicios de Salud de Arizona y el Departamento de Salud del Condado Maricopa están trabajando juntos con nuestro distrito escolar para implementar un programa de actividades físicas que se llama PLAY. Este programa pone énfasis en aumentar la cantidad de actividad física, entre ligera y moderada, que hace su hijo cada día. La mayoría de norteamericanos no son lo suficientemente activos para estar sanos. Cuando los niños se convierten en adolescentes, también poco a poco, hacen menos actividades físicas. La meta nacional para personas sanas mayores de seis años de edad son 30 minutos de actividades físicas cada día.

Voy a empezar el programa ofreciéndole a mi clase cada día tiempo libre para actividades físicas. La razón de este descanso será enseñarle a su hijo varias formas divertidas de ser activos. Son actividades que no requieren habilidad atlética ni resistencia física y que son divertidas y fáciles de hacer. Conforme los alumnos se vuelvan más activos, cambiaremos a actividades más autodirigidas. Pedimos su apoyo en ayudar a su hijo a desarrollar una forma activa de vivir. Los alumnos hablarán sobre los tipos de actividades que pueden hacer en casa, con amigos, con la familia y como parte de su comunidad.

El programa es sencillo. Lo único que le pide a su hijo es que se mueva más. Son admisibles muchas actividades moderadas como juegos de recreo, caminar y montar en bicicleta con amigos. Muchas investigaciones han demostrado que los padres pueden ayudar a sus hijos ser más activos. Los padres que participan en actividades con sus hijos, que organizan actividades, o que llevan a los niños a lugares donde pueden ser activos son los que apoyan el programa más efectivamente.

Si Ud. desea más información sobre la importancia de la actividad física, llame por favor al Departamento de Salud del Condado Maricopa al 506-6850. Gracias por su apoyo.

En espera de trabajar con usted,

PROFESOR(A)